

ichkoche.at

Die Rezeptsuche im Internet



Ich
koche mir
meinen Tag mit

www.ichkoche.at

Nahrung ist Gesundheit

Der am wenigsten ausgebildete unserer Sinne ist der Geschmackssinn. Obwohl wir nur zwischen fünf Geschmacksqualitäten unterscheiden können, trägt dies in hohem Maß zu Lebensqualität und Lebensfreude bei.

Der Geschmack öffnet Türen zu unserer Erinnerung. So stark, dass es dem französischen Dichter Marcel Proust mehrere Seiten Beschreibung wert ist, wie ihn eine Madeleine (ein kleiner Kuchen) und ein Schluck Tee in die Welt seiner Kindheitserlebnisse mit Bildern, Klängen, Geschmäckern und Gerüchen zurückzusetzen vermag. Der Geschmackssinn des Menschen ist im Vergleich zu unseren anderen Sinnen eher schwach ausgeprägt und einfach gestrickt. Trotzdem lässt er uns in einer Sinfonie der Genüsse schwelgen. Was schmeckt Ihnen am Liebsten? Süß, Sauer, Bitter, Salzig oder etwa Umami?

WOHLGEFÜHL IM BAUCH. Es gibt zahlreiche Ernährungswege, keiner ist richtig, keiner falsch – es gilt nur für jeden von uns, seinen persönlichen Wohlfühl-Weg zu finden. Achten Sie auf körperliche Anzeichen, wenn Sie Nahrung auswählen. Kaufen Sie immer wieder eine Gemüsesorte ein, kochen sie jedoch nie und werfen sie weg, weil sie verdorben ist? Ekelt Sie die Berührung mit einem bestimmten Nahrungsmittel? Schmeckt Ihnen das eine

oder andere gar nicht. Sie essen es aber trotzdem, weil Sie denken, es sei gesund? Achten Sie auf solche Reaktionen Ihres Körpers, meist hat er recht und Sie verstoffwechseln dieses oder jenes nicht gut. Wenn Sie Ihre Nahrung bewusst auswählen, dann ist der nächste Schritt die bewusste Nahrungsaufnahme. Zelebrieren Sie die Mahlzeiten, nehmen Sie kleine Bissen und genießen Sie sie, kauen Sie öfter als Sie es gewohnt sind und trainieren Sie Ihren Geschmackssinn neu.

WOMIT SCHMECKEN WIR? ‚Mit unserer Zunge‘, denken Sie? Das ist nur zum Teil richtig, denn die Zunge hat vorrangig wichtigere Aufgaben: Sie hilft uns beim Ertasten der Nahrung, beim Kauen, Saugen, Schlucken, und Sprechen. Und nur ein kleiner Teil ist für das Schmecken zuständig, denn auch an Gaumen und Kehldeckel sitzen die sogenannten ‚Geschmacksknospen‘. Sind es bei einem Säugling noch rund 8.000 bis 12.000, werden sie im Laufe des Lebens weniger bis hin zu 2.000 bis 3.000 bei Senioren. Mit diesen Geschmacksknospen können wir fünf Haupt-Geschmacksrichtungen wahrnehmen: süß, sauer,



salzig, bitter- und umami (kommt aus dem Japanischen und heißt ‚fleischig, herzhaft, köstlich‘), dem sogenannten ‚Pikanten‘. Scharf gilt wissenschaftlich nicht als Geschmacksrichtung sondern als Schmerzsignal. Natürlich sind auch Speichel und Zähne indirekt beim Schmecken beteiligt, da oft durch längeres Kauen intensiver Geschmack entsteht.

SCHMECKEN WIEDER LERNEN. Da unser Körpersystem immer noch steinzeitlich funktioniert, haben wir im besten Fall genau auf das Gusto, was uns fehlt. Über den Geschmackssinn konnte der Körper der ersten Menschen (und immer noch der unserer Kinder) schon immer am Besten steuern, was er gerade an Baustoffen benötigte. Doch Vorsicht: Dieses fein ausgeklügelte System funktioniert im Zeitalter der künstlich aromatisierten Lebensmittel nicht mehr. Hunger auf ‚Süß‘ bedeutet keineswegs, dass wir jetzt einen Löffel Zucker brauchen. Wir sollten bewusst das essen, was Steinzeitmenschen zur Verfügung stand: Obst, Beeren, Gemüse... und damit alle Stoffe, die darin enthalten sind. Industriell gefertigte Nahrungsmittel schränken außerdem die Geschmacksvielfalt drastisch ein. Die Wissenschaft bestätigt, dass unser feiner Geschmackssinn über ein zuviel an Salz, Zucker und unzähligen Aromastoffen verkümmern kann. Und so können Sie Ihre Geschmacksknospen wieder schulen: Steigen Sie langsam aber sicher auf natürliche Lebensmittel um, nehmen Sie kleine Bissen, um besser kauen zu können – durch das Kauen entwickeln sich die Geschmäcker oft erst richtig. Verzichtern Sie auf übermäßig Salz und scharfe Gewürze, unsere Mutter Erde bietet reichlich Kräuter an, die jedes für sich, aber auch in Komposition miteinander für aufregende Geschmackserlebnisse sorgen.

BEIM „FESTIVAL DER SINNE“ GESCHMACKSSINNE STÄRKEN

Kommen Sie schmecken! Das Festival der Sinne lädt am 19. und 20. März 2011 zu einem Ausflug ins Land der Geschmäcker im Hotel Heffterhof in Salzburg. Genießen Sie die goldene Kraft des Honigs, die würzige Note des Natursalzes oder nehmen Sie einen belebenden Schluck Mehrner Heilwasser aus Tirol. Informieren Sie sich über ‚Essen für die Seele‘, lernen Sie die Ernährung nach den fünf Elementen kennen und probieren Sie die eine oder andere Körpertherapie. Was auch immer Sie an diesem Wochenende genießen – es ist Geschmacks-Sache. Info: www.festivaldersinne.info



FOTO: SXC/ALAS

„ICH WILL BIO!“

... WEIL ICH NUR DAS BESTE WILL.



BIO – Ein Zeichen für ein gesundes Ego!

BIO kann man aus vielen Gründen haben wollen: Wenn man an die Umwelt denkt, wenn man an die Tierhaltung denkt – aber auch, wenn man nur an sich denkt und das Beste für sich will! Achten Sie deshalb beim Einkauf auf das **AMA-BIOZEICHEN!** Näheres auf www.bioinfo.at



FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN GEMEINSCHAFT, DER REPUBLIK ÖSTERREICH UND MITTELN DER AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GMBH

Theorien zu erbringen. ‚Was ich grundsätzlich nicht leiden kann ist, wenn eine Sache verdammt und verteufelt wird, weil eine andere als einzig heilsbringend dargestellt wird‘, ärgert sich Hewson noch heute. ‚Es ist nicht nur gestattet Dinge zu hinterfragen, es ist eine Frage des Hausverständes. Die Menschen sollen sich nicht vor den falschen Dingen fürchten.‘ Und so tat sich Hewson mit Doc Farmwell zusammen – hinter dem Pseudonym verbirgt sich ein Landwirt und Fachmann auf dem Gebiet Landwirtschaft, Lebensmittel und Umwelt, der ihr den Blick auf Daten und Hintergrundwissen öffnete. Sein wahrer Name bleibt ungenannt, um seinen Job und Ruf nicht zur Zielscheibe zu machen.

ÜBER VERUNSICHERUNG UND TÄUSCHUNG

Insbesondere die Themen Düngung, Pflanzenschutz bzw. Unkrautvernichtung sowie Sortenwahl, aber auch Fragen der Finanzierung und der Gentechnik und nicht zuletzt die Lehren Rudolf Steiners, des Urvaters der Demeter-Philosophie, unterzog Hewson einer kritischen Analyse. ‚Wenn man sich umhört, stellt man schnell fest, dass Bio-Lebensmittel den Ruf haben, nur natürlich gedüngt zu werden, dass keine Pestizide und Herbizide verwendet werden dürfen und dass der dadurch geringere Ertrag den höheren Preis rechtfertigt‘, erklärt Hewson. In ihrem Buch listet die Bio-Gegnerin Tabellen mit den tatsächlichen rechtlichen Grenzwerten als Gegenbeweis auf. Hier gehe es ausschließlich um Aufklärung, nicht um Angstmacherei.

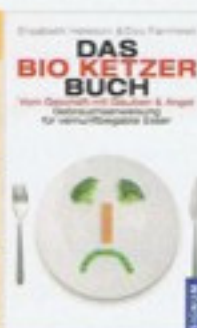
Das Bio Ketzer Buch

Vom Geschäft mit Glauben & Angst.

Gebrauchsanweisung für vernunftbegabte Esser.

Geschichten aus dem Märchenland der „gesunden“ Ernährung tragen den Bazillus der Volksverdummung in die Köpfe der Menschen. Hier werden nun Fakten, Zahlen und objektive Tests den Glaubensbekenntnissen der Biofanatiker gegenübergestellt. Es werden Tipps gegeben, worauf beim Einkauf von Lebensmitteln wirklich zu achten ist, und wie man sich sinnlose Geldausgaben für teilweise sogar schädliche, die Gesundheit gefährdende Produkte erspart.

Von Elisabeth Hewson und Doc Farmwell, erschienen Jänner 2011 im Signum Verlag München, 240 Seiten, ISBN 978-3-85436-420-7, EUR 19,95



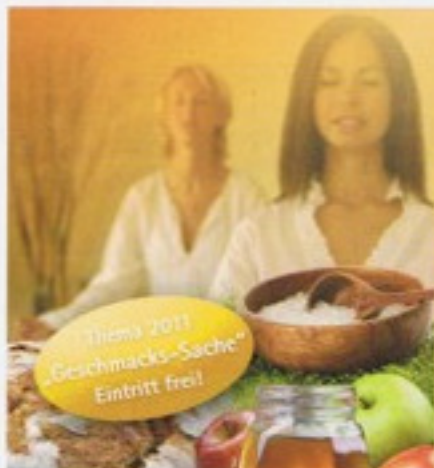
AUFKLÄRUNG STATT RÜCKSCHRITT

Mal angenommen, Bioprodukte wären nicht immer so gut wie vermittelt wird und die konventionelle Landwirtschaft nicht so schlecht. Was ist aber nun die Lösung der Misere? Zurück zu den Anfängen, als die Chemie dafür sorgte, dass Äpfel schön aussehen, Käse nach wenig schmeckt und Wurst eine schöne Farbe hat? ‚Nein, natürlich nicht‘, wendet Hewson ein. ‚Ein Zurück gibt es nicht. Aber die Schwarz-Weiß-Malerei muss ein Ende haben. Aufklärung ist wichtig, um aus Konsumenten mündige, vernünftige Esser zu machen.‘

Aus den USA kennt Hewson das Konzept der integrierten Landwirtschaft (IP - integrated production), das ihr am sinnvollsten erscheint. ‚Die IP lässt beide Seiten leben, sie verdammt keinen Aspekt, sondern pickt sich das Gute aus der biologischen wie der konventionellen Landwirtschaft – inklusive Fortschrittsakzeptanz‘, erklärt Hewson. ‚Forschungsergebnisse werden schonend genutzt, Chemie wird punktgenau eingesetzt. Vorgänge wie die Gentechnik, für die nie negative Auswirkungen nachgewiesen werden konnten, müssen für manche Entwicklungen zulässig sein.‘ Genau hier liegt vermutlich der Hund begraben: Eine biologisch-landwirtschaftliche Philosophie inklusive Gentechnik ist europaweit undenkbar. Zweites Problem: Ohne Bio-Status verlieren die Bauern auch ihre Verkaufs- und vor allem Subventionsargumente.

WAS NUN, WAS TUN?

Von der Vielzahl der Themenbereiche, die von der Autorin angeschnitten werden, verdient jeder für sich eine eingehende Beschäftigung. Was bleibt ist das Gefühl, dass es Elisabeth Hewson nicht darum geht biologische Landwirtschaft kategorisch zu verdammen. Eigentlich möchte sie den Leser dazu bewegen kritischer zu werden, Informationen nicht wie ein höriger Fanatiker zu schlucken, sondern auch andere Aspekte zuzulassen, sich so nicht zum Instrument für Geschäftemacherei machen zu lassen. Entscheidend sei allein das Endprodukt, seine Qualität, sein Preis und sein Geschmack. Wer mehr wissen will, muss lesen. ■



Festival der Sinne

Die aktive Wellness- und Gesundheitsmesse



Spannendes, Wissenswertes und Sinnliches zum Thema Geschmack, Musik, Ernährung, Musik, Körpertherapie, Ausstellung, Interaktive Vorträge und Minworkshops!

Besuchen Sie uns auch am 9. Festival der Sinne Wien, 23. u. 22. Mai 2011 und am 6. Festival der Sinne Graz 08. u. 09. Okt. 2011 und am 3. Festival der Sinne Linz, 05. u. 06. Nov. 2011!

www.festival-der-sinne.at

Wien: 01 40 10 10 10 | Graz: 03 16 10 10 10 | Linz: 07 32 10 10 10

Ausprobieren -
selber machen -
aktiv werden!

1. Festival der Sinne Salzburg

19. u. 20. März 2011

Sa: 10-19 Uhr, So: 10-16 Uhr

Hotel Heffterhof

Maria-Cebotari-Str. 1-7

5020 Salzburg